

## 栃木県立宇都宮清陵高等学校水泳部の活動方針及び年間活動計画等

<b>目標</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○大会での自己新記録を目指す。</li> <li>○関東大会標準記録を突破し、関東大会への出場を目指す。</li> <li>○体力向上を図り、より良い健康な体作りをする。</li> </ul>	
<b>活動方針</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○活動日は月、水、土曜日とし、練習時間は2時間程度とする。</li> <li>○生徒の健康管理に十分に配慮し、適正な休養日を確認する。</li> <li>○学校生活や授業等に支障のない範囲で、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。</li> <li>○水泳の競技性質を理解し、熱中症や怪我などの事故防止に努める。</li> </ul>	
<b>休養日</b>	○原則として、火、木、金、日曜日を休養日とする。	
<b>活動時間</b>	○一日の活動時間は2時間程度とする。	
<b>月</b>	<b>参加予定大会等</b>	<b>その他</b>
<b>4月</b>	○部活動集会	
<b>5月</b>	○プール掃除 ○プールでの練習開始	
<b>6月</b>	○6月1日、2日 栃木県高等学校総合体育大会水泳競技大会 ○6月16日、17日 関東高等学校水泳競技大会栃木県予選会	
<b>7月</b>		
<b>8月</b>	○8月23日 栃木県高等学校水泳競技大会新人大会	
<b>9月</b>		
<b>10月</b>		
<b>11月</b>		
<b>12月</b>		
<b>1月</b>		
<b>2月</b>		
<b>3月</b>		